

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ
«Верхнекамская СОШ»

Ахтямов Р.Т.

«14» октября 2025 г

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Исполнительного комитета НМР РТ

А.Х.Гарифуллин

«

»

2025 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Региональный директор
ООО «АБК-Пэймент»

Д.Х.Шакирянова

«

2025 г

**Примерное циклическое двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячего завтрака)
для обучающихся начальных классов (7 - 11 лет) в образовательных учреждениях г. Нижнекамска и
Нижнекамского района РТ**

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района

		Выход	Стоимость,руб	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 - ая неделя															
Эк. Сборник рецептур / гтк	Наименование продуктов														
	ПОНЕДЕЛЬНИК														
сб. уст. Стр.186, таб 9/2012г.	Горячий завтрак (младшие)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Фрукты (яблоки)	100		9,32	6,06	5,98	95	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30
	Сосиски отварные	200		6,90	11,71	47,90	324,00	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
	Пюре картофельное	200		1,52	1,35	8,92	53,07	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
	Чай с молоком и сахаром	200													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Демент	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Всего:	603	89,90	19,46	19,76	80,52	558,67	0,52	34,33	12,00	5,28	123,42	493,42	62,55	5,55
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№3/2017г.	Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40		2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
тк.№30 от 20.03.2024г	Биточки рыбные из минтая с овощами	75/25		5,58	6,28	20,95	160,20	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79
	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№203/2017г.															
№379/2017г.	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	9,98	60,10	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
табл 6 стр 134 , 2012. Демент	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Всего:	513	89,90	18,31	19,49	87,62	579,40	0,22	3,09	86,38	2,87	166,89	294,28	46,52	3,35
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
тк.№1003от28.04.2025г	Бутерброд с сыром	30/10		2,93	2,96	3,10	43,23	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
	Тефтели мясные с геркулесом	90		6,30	11,91	14,86	169,59	0,04	0,25	26,66	0,38	18,65	72,18	13,97	0,58
тк. № 758 от 23.11.23г															
№303/2017г.	Каша пшеничная (вязкая) с маслом сливочным	150/3		6,70	4,38	35,99	227,00	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33
№377 / 2015	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
табл 6 стр 134, 2012. Демент	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Демент	Итого:	523	89,90	18,90	19,67	79,91	560,44	0,10	13,05	47,66	8,63	168,62	196,48	42,07	2,32
	ЧЕТВЕРГ														
Горячий завтрак (младшие)															
тк.№156 от 4.01.24г	Морковь свежая(порция для 1чел)	60		0,88	0,06	3,84	19,80	0,02	1,52	0,00	0,16	10,80	20,40	13,60	0,24
№291/2017г	Плов из куриной грудки(50/150)	200		15,42	18,96	49,93	418,50	0,16	6,76	16,95	0,39	27,21	172,00	55,61	1,63
тк.№388от 12.12.23г	Напиток из урюка	200		0,75	0,06	15,95	68,52	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48
табл 6 стр 134, 2012. Демент	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012. Демент	Итого:	500	89,90	19,89	19,48	87,48	593,42	0,25	8,88	16,95	1,88	81,03	258,20	99,57	3,35

ПЯТНИЦА																	
. рел. Стр.186, таб 9/2012г.	Горячий завтрак (младшие)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Фрукты (яблоко)																
тк № 761 от 23.11.23г	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	40,33	398,93	2,27	55,55	78,88	5,67	428,93	442,84	51,83	1,30			
№376/2017г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25			
таб 6 стр 134, 2012 Депп	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134, 2012 Депп	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17			
	Итого:	500	89,90	19,52	19,29	79,85	584,33	2,37	65,58	78,88	6,51	468,61	514,64	79,13	5,14		

СУББОТА																	
стр 134 таб 6 Депп + 2012	Горячий завтрак (младшие)	20	1,48	1,88	5,42	62,14	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70			
	Печенье	90	9,55	9,49	0	200,66	0,32	6,14	0	4,59	53,03	362,12	15	1,30			
тк №432 от 22.12.23г	Курица запеченная	150/3	4,60	7,19	49,56	185,3	0,01	9,90	0,00	7,70	26,12	16,90	8,00	0,33			
№303/2017г	Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34			
№377 / 2015	Чай с сахаром и лимоном	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
таб 6 стр 134, 2012 Депп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78			
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания таб 6 стр 134, 2012 Депп	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78			
	Итого:	503	89,90	18,60	18,98	80,94	568,72	0,44	18,87	0,00	14,65	116,00	468,42	43,30	3,67		
	Всего за 6 дней:	3142	114,68	116,67	496,32	3444,98	3,91	143,80	241,87	39,82	1124,57	2225,44	373,14	23,38			
	В среднем на 1 учащегося:	524	19,11	19,45	82,72	574,16	0,65	23,97	40,31	6,64	187,43	370,91	62,19	3,90			

ООО "АБК-Пэймент"

Двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет) школ г. Нижнекамска и Нижнекамского района

		Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 - ая неделя															
№ Сборник рецептур	Наименование продуктов														
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
№3/2017г.	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50		6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	0,45	157,20	111,00	12,45	0,45
тпк №944 от 6.08.24г	Котлеты "Нежные" из куриных грудок	90		6,30	9,63	21,79	199,80	0,20	0,41	43,01	1,65	33,88	177,84	45,06	1,64
№203/2017г.	Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом сливочным	150/3		5,68	2,88	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
№376/2017г.	Чай с сахаром, с яблоком	200		0,11	0,06	8,97	36,68	0,01	1,02	0,00	0,00	12,89	4,13	2,49	0,53
табл 6 стр 134, 2012 Депп+	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого:	513	89,90	19,88	20,59	87,39	614,58	0,32	1,54	106,51	3,12	219,88	344,04	71,42	3,70
ВТОРНИК															
Горячий завтрак (младшие)															
тпк №235 от 25.12.2019г.	Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		14,01	15,47	52,76	403,54	0,33	52,13	29,10	3,02	57,91	230,93	81,56	3,38
тпк №335 от 25.12.2020г.	Капуста квашеная (доп.тариф)	60		1,01	3,00	5,04	51,41	0,01	8,91	0,00	6,93	23,50	15,21	7,20	0,28
№378/2017г.	Чай с молоком и сахаром	200		1,52	1,35	8,92	53,07	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
табл 6 стр 134, 2012 Депп+	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Депп+	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	500	89,90	19,38	20,22	84,48	594,62	0,39	61,07	29,10	10,45	102,10	291,94	102,36	4,91
СРЕДА															
Горячий завтрак (младшие)															
сб.реп. Стр.186, таб 9/2012г.	Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
тпк №1004 от 28.07.2025г.	Котлеты из говядины с овощами	75/25		10,58	10,98	16,21	195,2	0,05	0,29	4,68	4,52	39,13	147,33	34,13	1,30
№303/2017г.	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3		4,60	7,19	28,56	195,30	0,12	0,00	12,00	0,37	9,17	109,77	72,03	2,43
№377 / 2015	Чай с сахаром и лимоном	187/8/5		0,13	0,02	8,20	34,02	0,00	2,83	0,00	0,01	14,05	4,40	2,40	0,34
табл 6 стр 134, 2012 Депп+	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Депп+	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	593	89,90	18,55	18,99	80,53	558,12	0,25	13,12	16,68	5,60	88,15	315,50	129,76	7,27

ЧЕТВЕРГ

Горячий завтрак (младшие)

стр 134 табл 6 Деци +, 2012	Печенье	20		1,48	1,88	5,42	62,14	0,06	0,00	0,00	1,85	13,00	42,00	5,70	0,70
тте №582 от 1.09.2022г	Биточки рыбные из минтая с молочным соусом	75/25		7,38	8,98	22,95	190,20	0,06	1,79	14,38	1,41	16,80	130,71	16,90	1,79
№312/2017г.	Пюре картофельное	180		5,70	8,30	14,90	189,00	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№389/2017г.	Сок фруктовый	200		1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
табл 6 стр 134, 2012 Деци +	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деци +	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	540	89,90	18,40	19,56	81,23	612,74	0,33	23,95	26,38	4,17	91,30	317,21	70,55	7,31

ПЯТНИЦА

Горячий завтрак (младшие)

сб. реп. Стр 186, таб 9/2012г.	Фрукты (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
тте № 593 от 01.03.2025г	Шницель куриный в томатном соусе	75/25		10,09	9,24	12,14	205,63	0,09	0,69	30,40	0,71	24,82	142,16	27,30	1,64
№304/2017г.	Рис отварной	150		3,32	7,00	52,20	203,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 382/2017г.	Какао с молоком	200		4,08	3,54	2,61	58,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,77	124,56	21,34	0,43
табл 6 стр 134, 2012 Деци +	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого:	570	89,90	19,41	20,34	86,59	561,23	0,20	12,28	54,80	1,13	196,59	290,72	60,44	4,49

СУББОТА

Горячий завтрак (младшие)

табл №856 от 4.01.24г	Морковь свежая (порцион. порир	30			0,39	0,03	1,92	9,90	0,01	0,76	0,00	0,08	5,40	10,20	6,80	0,12
№278/2017г.	Тефтели	90			8,70	10,46	17,98	188,82	0,08	0,84	41,63	2,26	43,04	76,58	16,84	1,13
№ 199/2017г.	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/3			6,09	8,26	30,06	244,95	0,28	2,70	42,00	0,65	173,33	199,92	73,52	4,50
№378/2017г.	Чай с сахаром	200			0,07	0,02	8,00	32,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,89	2,80	1,40	0,25
табл 6 стр 134, 2012 Деци+	Хлеб пшеничный	20			1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим. состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Деци +	Хлеб ржаной	30			1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,79	45,00	14,10	1,17
Итого:		523	89,90		18,75	19,29	79,68	582,07	0,44	4,33	83,63	3,63	245,45	347,50	115,46	7,39

Всего за 6 дней:

В среднем на 1 учащегося:

3239	114,37	118,99	499,90	3523,36	1,94	116,29	317,10	28,10	943,47	1906,91	549,99	35,07
540	19,06	19,83	83,32	587,23	0,32	19,38	52,85	4,68	157,25	317,82	91,67	5,84